2020

Ausgabe März/April

Nr. 2

ein Service Ihrer Mohren-Apotheke

Mohren Post

Tradition hat Zukunft!

Jeden zweiten Monat neu!

Immer gut informiert!

Kennen Sie eigentlich…?

Chefins Tipp: Allergie-Zeit

Tier-Apotheke: Parasitenbefall

Arzneipflanzenportrait: Löwenzahn

Sammeln Sie mit uns die Kräuter des Frühlings! Erfahren Sie viel über die Geschichte der Kräuter und was man damit machen kann! Entdecken Sie eine überraschende Pflanze, die es nur in Ockstadt gibt!

Den genauen Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung in der Hof-Apotheke zum Mohren, Kaiserstr.104, Friedberg Tel. 5685
Teilnahmegebühr: 5 € Es erwartet Sie das Team der Hof-Apotheke mit Kräuterfrau Beate Ruppert !

v.l.n.r.: Petra Walz, Kerstin Wirkner, Beate Ruppert, Annika Dach

Liebe Leserinnen und Leser,

ein freudiges Ereignis wirft seine Schatten voraus. Unsere langjährige Mitarbeiterin Kerstin Wirkner erwartet Ende März ihr Baby. Mit einem lachenden und weinenden Auge verabschieden wir sie für die nächste Zeit in den Mutterschutz. Das Mohren-Team wünscht ihr alles Gute!

Wie Sie alle wissen, ist Frau Wirkner unsere Spezialistin im Bereich Homöopathie und Schüssler Salze. Ich freue mich, Ihnen für diesen Bereich unsere neue Apothekerin Beate Ruppert vorstellen zu können.

Sie steht Ihnen ab sofort mit ihrem Fachwissen sowie ihrer langjährigen Erfahrung im Bereich der Homöopathie und Naturheilkunde zur Verfügung.

Außerdem stellen wir Ihnen mit dieser aktuellen Ausgabe der Mohrenpost eine neue Rubrik vor: „Kennen Sie eigentlich…?“ Hier möchten wir Ihnen berühmte Persönlichkeiten der Pharmazie-Geschichte vorstellen und auf deren Errungenschaften im medizinischen Bereich eingehen. Wir hoffen, Sie mit dieser neuen und spannenden Rubrik begeistern zu können.

Und jetzt viel Spaß beim Lesen!
Ihre
Dr. Kerstin Podszus

Kennen Sie eigentlich…?: Alois Alzheimer

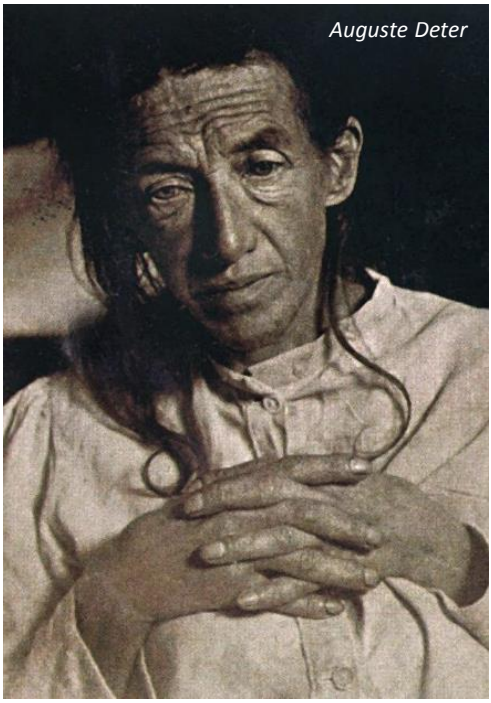
Im November 1901 bringt ein völlig verzweifelter Ehemann seine Frau Auguste Deter in die Frankfurter „Städtische Anstalt für Irre und Epileptische“. Seine Frau sei aggressiv, weinerlich und misstrauisch. Sie fühle sich verfolgt und könne sich nicht mehr richtig ausdrücken. Mit den Nachbarn in Sachsenhausen liege sie im Streit. Ihm selbst würde sie eine Affäre anhängen. Jetzt würde sie ihn sogar nicht mehr erkennen.

Die Veränderungen seien schnell, innerhalb eines Jahres aufgetreten. An sich war so ein Verhalten bekannt. Man nannte es Altersblödsinn oder Dementia zu diesem Zeitpunkt. Ungewöhnlich war allerdings das Alter von Auguste Deter. Sie war erst 51 Jahre alt! Alois Alzheimer (1864-1915) trat 1888 nach seinem Studium an der Universität in Würzburg eine Assistenzarztstelle in Frankfurt an. Er war ihr behandelnder Arzt und führte 1901 ein erstes protokolliertes Gespräch mit der Patientin Auguste Deter:

„Wie heißen Sie?“ „Auguste.“ „Familienname?“ „Auguste.“ „Wie heißt ihr Mann?“ „ich glaube…. Auguste.“ „Ihr Mann?“ „Ach so.“ „Wie alt sind Sie?“ „51.“ „Wo wohnen Sie?“ „Ach, Sie waren doch schon bei uns.“ „Sind Sie verheiratet?“ „Ach, ich bin doch so verwirrt.“ „Wo sind Sie hier?“ „Hier und überall, hier und jetzt, Sie dürfen mir nichts übelnehmen.“

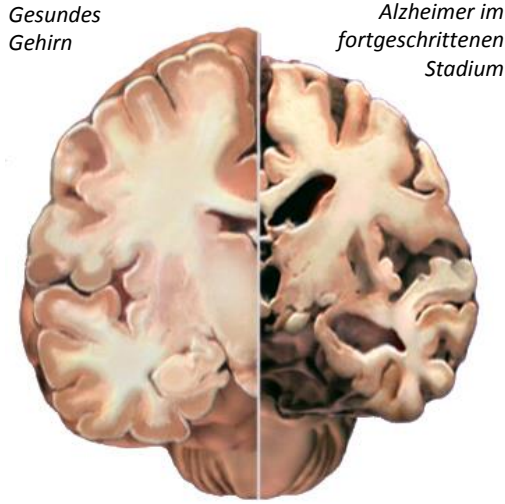
Dieses Gespräch weckte seinen Forschergeist. Akribisch protokollierte er alle weiteren Gespräche, jede Maßnahme und jede Veränderung des Zustands. „Ich habe mich sozusagen verloren.“- ein Zitat Auguste Deters welches ihm in Erinnerung blieb. Alzheimer hatte das Ziel, Patienten ohne restriktive Maßnahmen zu therapieren, ohne Zwangsjacken oder Zwangsfütterungen. Er wollte auf sanfte Art therapieren. Die Anstalt war sehr fortschrittlich. Patienten wurden nicht ruhiggestellt, sondern menschenwürdig gepflegt. Das kam Alois Alzheimer entgegen und er konnte einige Forschungen anstellen. Seine Kollegen nannten ihn auch lächelnd den „Irrenarzt mit Mikroskop“. Alzheimer folgte einige Jahre später seinem Mentor Kraeplin nach München, erkundigte sich aber weiterhin regelmäßig über den Zustand der Patientin Deter.

Im Jahre 1906 wurde ihm mitgeteilt, dass Frau Deter verstorben sei. Zunächst bedauerte er den nun fehlenden Kontakt, hatte dann aber eine entscheidende Idee: Er ließ sich das Gehirn der Patientin nach München schicken. Dort untersuchte er es unter dem Mikroskop und erkannte seltsame Veränderungen: Eiweißablagerungen, verfilzte Nervenfaserbündel und eine starke Ausdünnung jener Teile der Hirnrinde, die für Gedächtnis, Orientierung und Emotionen zuständig sind. Ein halbes Jahr später berichtete Alzheimer in einer Tagung bei München über diese eigenartige Erkrankung der Hirnrinde. Die Anerkennung für seine Entdeckung blieb ihm leider versagt. Der bekannte Psychiater Emil Kraeplin (1856-1926) benannte die Krankheit nach seinem relativ früh verstorbenen Schüler Alois Alzheimer.


Auguste Deter

Heute ist uns allen die Alzheimer Demenz ein Begriff. Zu den Symptomen dieser speziellen Demenz gehören eine rapide nachlassende Gedächtnisleistung, Orientierungs- und Sprachstörungen, emotionale Veränderungen und das Vergessen von räumlichen Fähigkeiten. Verantwortlich hierfür sind Eiweißablagerungen, sogenannte Amyloid-Peptide. Die Gehirnzellen schaffen es nicht mehr, diese Plaques wieder loszuwerden, sie verlieren ihre Funktion und sterben ab. Im weiteren Verlauf kommt es zu einer Abnahme der Hirnmasse.

Die Alzheimer-Krankheit wird nach Ansicht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eines der größten medizinischen Probleme der Zukunft werden. Gegenwärtig sind in Deutschland schätzungsweise 1,6 Millionen Menschen von ihr betroffen, wobei die Dunkelziffer sehr hoch ist. Im Dezember 1996 wurde in Frankfurt/Main das erste Zentrum zur Erforschung der Alzheimer-Krankheit gegründet. In mehreren Forschungsprojekten wollen Kliniken und das Max-Planck-Institut für Hirnforschung Ansatzpunkte zur Früherkennung und für mögliche Therapien finden. Da die Lebenserwartung weiter steigt, kommen jährlich etwa 70.000 Neuerkrankungen hinzu. Noch heute gibt es keine Heilung. Mit Medikamenten versucht man, den Verlauf zu verzögern. Mikronährstoffe und Ernährungsempfehlungen werden diskutiert zur Vorbeugung dieser Erkrankung. Besonders Ginkgo und ausgewogene Mikronährstoff-kombinationen sind hier im Gespräch. Wir beraten Sie gerne dazu in der Apotheke!



Hatschiii – Allergien haben Konjunktur

Vor wenigen Jahrzehnten noch kaum von Bedeutung, haben sie sich mittlerweile zu einer Volkskrankheit entwickelt. Immer mehr von uns leiden an allergischen Beschwerden verschiedenster Art. Blütenpollen, Hausstaubmilben, Tierhaare aber auch Lebensmittel, Medikamente und Schmuck können allergische Reaktionen auslösen.

Die Nase läuft, die Augen tränen, Niesanfälle quälen, die Haut rötet sich und juckt, die Verdauung spielt verrückt. Ursache für diese Symptome ist eine Überreaktion des menschlichen Abwehrsystems auf eigentlich harmlose Substanzen aus unserer Umwelt. Häufig sind die Beschwerden so heftig, dass sie mit einem hohen Leidensdruck und Leistungseinschränkungen in Schule und Beruf einhergehen.

Mit Beginn der Pollenflugzeit sind viele Menschen von der saisonalen allergischen Rhinitis, dem sogenannten Heuschnupfen, besonders geplagt.

Wichtige Heuschnupfen Tipps für Betroffene:

1. **Für Aktivitäten die richtige Tageszeit wählen**

Halten Sie sich in der Zeit, in der Ihre Pollen fliegen, möglichst nicht im Freien auf. Wer Sport treibt, sollte das in der Stadt besser morgens tun, auf dem Land eignet sich der Abend besser. Lüften Sie Ihre Wohnung in ländlichen Gebieten abends zwischen 19 und 24 Uhr, in der Stadt morgens zwischen 6 und 8 Uhr.

2. **Pollen vom Körper fern halten**

Allergiker tun gut daran ihre Oberbekleidung im Flur auszuziehen, um die Pollen nicht in das Schlafzimmer zu bringen. Die Haare am besten abends waschen! Eine Nasendusche hilft, die Pollen von den Schleimhäuten zu spülen.

3. **Pollenfilter verwenden**

Staubsauger und Klimaanlagen mit einem sogenannten Hepa-Filter helfen, die Pollenbelastung in der Wohnung und im Auto zu senken. Nach einer gewissen Zeit sind die Filter jedoch verstopft und müssen ausgewechselt werden.

4. **Pollenvorhersage beachten**

Die Pollenflugsaison beginnt aufgrund des Klimawandels immer früher. Mittlerweile bietet fast jede Wetterseite in Zeitungen oder im Internet aktuelle Vorhersagen für Allergiker.

5. **Allergiker profitieren von einer klugen Urlaubsplanung**

Wer die Möglichkeit hat, dann in den Urlaub zu fahren, wenn zu Hause „seine“ Pollen fliegen, sollte das tun. Reisen Sie in allergenarme Gebiete, z.B. auf Inseln, ans Meer oder ins Gebirge.

6. **Frühzeitig Medikamente einnehmen**

Allergiesymptome müssen behandelt werden, um den gefürchteten „Etagenwechsel“ vom Heuschnupfen zum Asthma zu vermeiden. Moderne Antiallergika sind gut verträglich und sollten während der gesamten Pollenflugsaison genommen werden. Kurzfristig helfen Augentropfen und Nasensprays.

Seit Oktober 2016 ist der Wirkstoff Mometason für die intranasale Anwendung bei Erwachsenen auch rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Es wirkt nicht nur antiallergisch, sondern auch antientzündlich und ist daher besonders wirkstark bei nur einmal täglicher Anwendung.

Als sanfte Alternative oder auch ergänzend zum Antiallergikum können auch bewährte homöopathische Wirkstoffe eingenommen werden.

Allergien sind im Anmarsch! Niesen, Schniefen, Augenbrennen, juckende Hautpusteln oder gar Atemnot: Mit diesen typischen Allergiker Beschwerden stehen Betroffene nicht alleine da! Denn so wie Ihnen geht es 15 bis 20 Millionen Menschen in Deutschland – Tendenz steigend!

Ihre Dr. Kerstin Podszus

Schau mal, was da krabbelt: Parasiten bei Hund und Katze

Flöhe, Zecken, Milben, Würmer, viele Parasiten nutzen unsere Haustiere sicht- oder unsichtbar als „Wirte“.

So ein krabbelnder oder kriechender Mitbewohner im Fell oder Darm ist an sich schon unangenehm genug und kann durch Juckreiz, Entzündungen, Allergien und Verdauungsprobleme viel Ärger bereiten. Aber das ist noch nicht alles:

- Manche Parasiten arbeiten im Team, so können beispielsweise vermeintlich rein äußerlich störende Flöhe sehr häufig und zunächst unbemerkt Würmer im Gepäck mitbringen.

- Einige Parasiten können als sogenannte Zoonosen vom Tier auf den Menschen übergehen und dort schwerwiegende Erkrankungen bewirken.

- Zecken und Stechmücken können eine ganze Reihe von Erregern übertragen, die bei Hunden lebenslange, schwerwiegende Erkrankungen verursachen und sogar zum Tode führen können. Berüchtigt sind hier zum Beispiel die sogenannten „Mittelmeerkrankheiten“, die jedoch längst nicht mehr nur ein Problem bei Reisen in südliche Länder darstellen, sondern aufgrund von Klimaerwärmung, Tierimporten und vermehrter Reisefreudigkeit auch in unseren Breiten heimisch geworden sind.

Am Dienstag, den 21.04.2020 möchten wir alle Interessierten **um 18:15 Uhr** zu einem speziellen Fachvortrag bezüglich Parasitenbefall bei Tieren einladen. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die häufigsten Parasiten bei Hund und Katze und deren mögliche Folgeprobleme. Anhand der jeweiligen Besonderheiten wird über sinnvolle Vorsorge- und Abwehrmaßnahmen aufgeklärt. **Wir bitten um Voranmeldung!**

Sollten Sie weitere Fragen haben, beraten wir Sie gerne. Unsere Expertin in Sachen Tier-Gesundheit, Frau Scharmann, steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Arzneipflanzenportrait: Löwenzahn

Unkraut mit Heilkraft

Löwenzahn wächst in Europa fast überall und jeder kennt ihn. Wenn im Frühjahr seine gelben Blüten auf den Wiesen leuchten, erfreut sein Anblick. Gartenbesitzer verwünschen ihn als lästiges Unkraut. Dabei ist der Löwenzahn nicht nur ein schmackhaftes gesundes Wildkraut, sondern auch eine wertvolle Heilpflanze.

Löwenzahn ist wahrscheinlich die Pflanze mit den meisten volkstümlichen Namen: Hundeblume, Milchdistel, Sonnenwurzel, Pusteblume oder Kuhblume sind nur einige davon. Manche Bezeichnung weist auf einen Inhaltsstoff, die Wirkung oder die Verwendung hin.

Arabische Ärzte erwähnten den Löwenzahn im elften Jahrhundert erstmals als Heilpflanze. In Europa wurde er erst zum Ende des Mittelalters als Heilpflanze entdeckt.

Löwenzahn, Taraxacum officinale, gehört zu den Cichorioideae, einer Unterfamilie der Asteraceae (Korbblütler). Seine vielen Unterarten sind auf der gesamten nördlichen Erdhalbkugel verbreitet. Auf Wiesen und an Wegrändern, auf Schutthalden und selbst in Mauerritzen findet die mehrjährige Pflanze mit ihrer kräftigen Pfahlwurzel Halt.

Die tief eingeschnittenen, schrotsägeförmig gelappten Blätter sind oberseits kahl oder kurz behaart, dagegen ist unterseits nur der Mittelnerv behaart. Die Blätter bilden eine grundständige Rosette, aus der von März bis in den Herbst die Blüten treiben. Zur Hauptblütezeit im Mai locken die leuchtend gelben Blüten zahlreiche Bienen an, die hier reichlich Nahrung finden. Die Blütenköpfe sitzen einzeln am Ende von hohlen und kahlen aufrechten Stängeln. Das nur aus Zungenblüten bestehende Köpfchen ist von zwei Reihen kurzer graugrüner Hüllblätter umgeben. Morgens öffnet sich die Blüte, zum Nachmittag schließt sie sich und bleibt auch nachts und bei trübem Wetter geschlossen. Alle Pflanzenteile scheiden bei Verletzung einen bitteren Milchsaft aus. Wenn die Samen reif sind, entsteht die „Pusteblume“. Dann trägt der Wind die kleinen graubraunen, gerippten Früchte (Achänen) mit Hilfe ihres weißen Fallschirms, dem Pappus, oft kilometerweit davon.

3,50€

Wohltuend und lecker – der Arzneitee von H&S

13,60€

Imupret® – Löwenzahn stärkt auch das Immun-system

In der Volksmedizin ist der Löwenzahn bekannt für seine anregende Wirkung auf Galle, Leber, Niere und Blase. Tee oder Saft sollen den Körper im Frühjahr entschlacken. Die Löwenzahnwurzel diente früher nach dem Trocknen, Rösten und Mahlen als Kaffee-Ersatz.

Arzneilich verwendet werden die Wurzeln und das Kraut des Löwenzahns. Diese enthalten neben anderen Inhaltsstoffen vor allem Bitterstoffe, die nach bisherigen Erkenntnissen für die Wirkung des Löwenzahns als Amarum verantwortlich sind. Sie steigern die Sekretion der Verdauungsdrüsen, vor allem der Galle. Der relativ hohe Kaliumgehalt erklärt seine schwach harntreibende Wirkung. Löwenzahn hilft als mild wirkendes Choleretikum bei Störungen des Gallenflusses, als Appetit anregendes Amarum und als Adjuvans bei Verdauungsbeschwerden.

Löwenzahn ist Bestandteil von Teemischungen, z.B. H&S Galle-Leber Tee.

Zunehmend schätzen kreative Köche den Löwenzahn. Aus den jungen Blättern lässt sich im Frühjahr ein vitaminreicher Salat zubereiten. Die etwas älteren und bitter schmeckenden Blätter können unter andere Salate gemischt werden und geben diesen eine pikante Würze. Ob angerichtet wie Blattspinat, als schmackhafte Suppe zusammen mir Brennnesseln oder als Beigabe zu Kräuterquark bereichert der Löwenzahn die heimische, naturnahe Küche. Die essbaren gelben Blüten eignen sich zur Dekoration.

Bei weiteren Fragen zum Thema pflanzliche Arzneimittel, fragen Sie gerne nach unserer Expertin im Bereich Naturheilmittel, Frau Walz!

Ein Unkraut mit Heilkraft – Löwenzahn

Faltenfrei mit Vitamin C?

Vitamin C gegen Falten – jeder spricht darüber, doch was bringt es wirklich?

Das Geheimnis straffer Haut liegt in einem Protein namens Kollagen. Es bildet das Gerüst der Haut und gibt ihr die nötige Festigkeit und Spannkraft. Wenn Falten im Gesicht zu sehen sind, ist das Kollagengerüst nicht stark genug.

Vitamin C hilft gleich doppelt:

Erstens schützt Vitamin C das Kollagengerüst vor freien Radikalen, die es beschädigen. Zweitens unterstützt es den Körper bei der Produktion von neuem Kollagen. So sorgt Vitamin C für ein gesundes und stabiles Kollagengerüst. Es hält größere Spannungen aus und reißt nicht so schnell ein. Die Faltenbildung wird verlangsamt und Ihre Gesichtshaut bleibt länger faltenfrei.

Vitamin C unterstützt die Haut bei wesentlichen Funktionen und trägt auf verschiedene Weise zu einer gesunden, schönen Haut bei:

- Es ist ein wirksames Antioxidans, das freie Radikale unschädlich macht.
- Es ist wesentlich am Aufbau von Kollagen beteiligt. So sorgt es für eine glatte Haut mit weniger Fältchen.
- Es hilft bei Unreinheiten, Akne und Pigmentflecken.

Wir empfehlen:

Vitamin C
Serum
von Casida®

24,95€

Ein Einblick in den Homöopathie-Vortrag mit Frau Torff

Vorträge und Infoveranstaltung im Februar

Der Februar war für uns ein ereignisreicher Monat. Getreu unserem Motto „Gemeinsam für Gesundheit - Gemeinsam für Sie“ konnten wir Ihnen wieder zwei kostenlose Veranstaltungen anbieten.

Zunächst startete der Monat mit einem Vortrag zum Thema „Homöopathische Hausapotheke“. Am 06.02.2020 besuchten viele Interessierte abends unsere Apotheke und Heilpraktikerin Frau Torff beantwortete in gemütlicher Atmosphäre gerne alle Fragen und half bei so manchen Krankheitsbildern mit ihrem Wissen durch ihre langjährige Erfahrung. Wir bedanken uns noch einmal herzlich und freuen uns über die gute Zusammenarbeit.

Am 18.02.2020 fand ein Beratungstag zur „Polyneuropathie“ statt. In einem persönlichen und ausführlichen Beratungsgespräch konnten die Patienten so eine neue Behandlungsmöglichkeit kennenlernen und sich einen exklusiven Probemonat in dieser neuartigen Therapie sichern. Da der Leidensdruck bei dieser Erkrankung sehr hoch ist, war der Beratungstag komplett ausgebucht und wir freuen uns über die positive Rückmeldung, die wir erhalten haben.

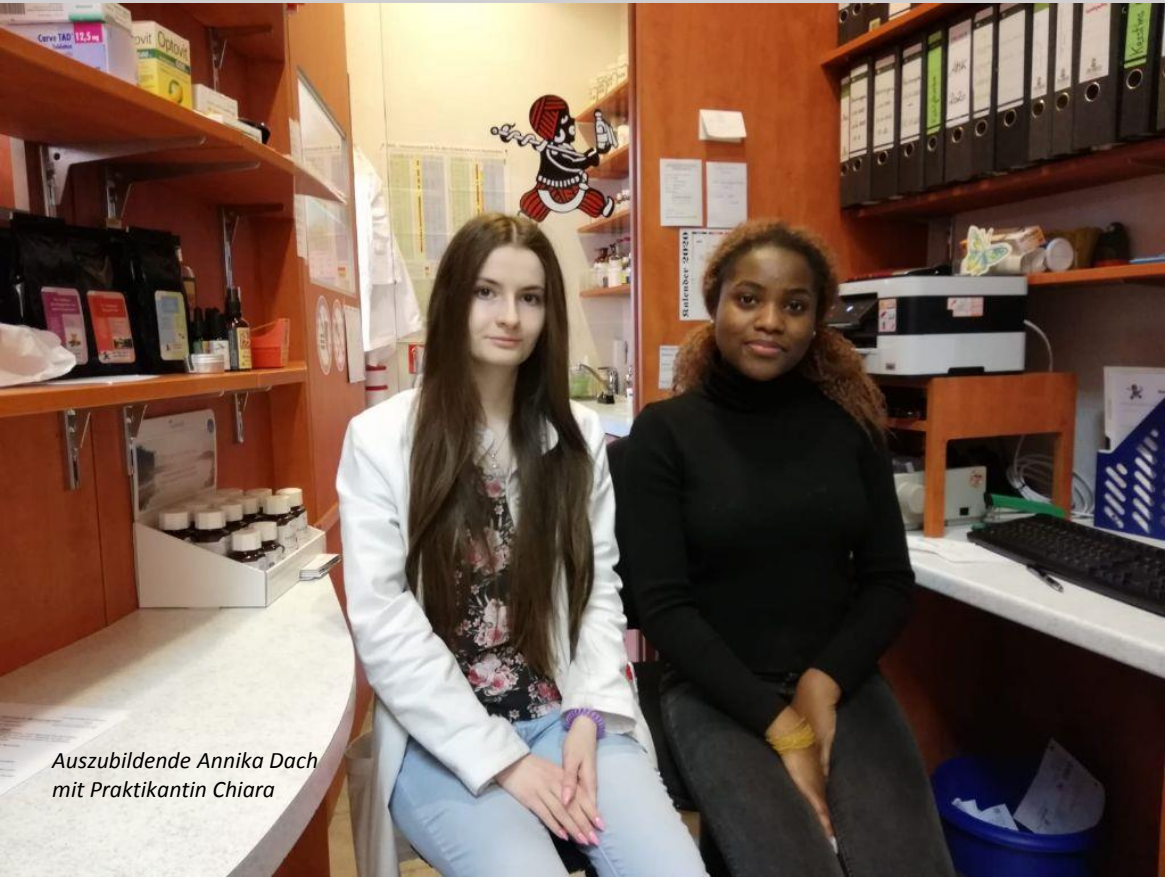
Es folgen weitere Vorträge in diesem Jahr, seien Sie gespannt!

Der Leidensdruck ist hoch: Brennende Beine bei Polyneuropathie

„Mein Name ist Annika Dach und ich bin seit 01.09.2019 in der Hof-Apotheke zum Mohren und mache eine Ausbildung zur pharmazeutisch-kaufmännischen Angestellten!“

Annika Dach

- Pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte in Ausbildung
- Neugierig auf den Beruf geworden durch ein Betriebspraktikum
- Interessiert sich für Kosmetik, Haut und Haare
- Unterstützt unsere Schulpraktikanten und lernt „Neuzugänge“ an



Auszubildende Annika Dach mit Praktikantin Chiara

Frau Ruppert mit Praktikantin Chiara beim Herstellen von Kapseln

„Vor ca. 30 Jahren haben Frau Dr. Podszus und ich zusammen Pharmazie in Marburg studiert. Seit damals standen wir in freundschaftlichem Kontakt und als ich hörte, dass sie eine/n Apotheker/in sucht, habe ich nicht lange gezögert und freue mich jetzt in so einem umgänglichen Team angekommen zu sein!“

Beate Ruppert

- Apothekerin seit 30 Jahren
- Ist täglich gefordert durch ihre 3 Kinder, Hund Leyla und ihre 3 Ziegen
- Beschäftigt sich gerne mit Kräutern und veranstaltet Workshops
- Hat ein ausgeprägtes Helfersyndrom
- Ihr Schwerpunkt: Homöopathie

Unsere individuelle
Creme-Rezeptur!
In der Mohren-Apotheke
entwickelt und getestet!
Hier erhältlich!

Dr. Podszus pflegende Handcreme

5,00€

Die Handcreme wurde speziell entwickelt für Ihre trockenen und spröden Hände. Mit ihrem angenehmen Duft nach Orangenblüte und einer dezenten Kokos-Note ist sie nicht nur eine Wohltat für Ihre Haut, sondern auch für ihre Nase. Sie zieht schnell ein und macht spröde Hände wieder seidenweich…

Impressum

Inhaber:	Dr. Kerstin Podszus e.K.	**Handelsregister:**	HRA 5
Berufsbezeichnung:	Apothekerin	**USt-IdNr.:**	DE 213069731
Approbation erworben in:	Deutschland	**Zuständige Apothekerkammer:**	Landesapothekerkammer Hessen Körperschaft des öffentlichen Rechts Kuhwaldstr. 46 60486 Frankfurt am Main
Aufsichtsbehörde:	Regierungspräsidium Darmstadt Luisenplatz 2 64283 Darmstadt Tel.: 06151 12 0	**Berufshaftpflichtversicherung:**	AXA Versicherung AG Niederlassung Frankfurt Lise-Meitner-Str. 4 60486 Frankfurt

© Fotos der *Hofapotheke zum Mohren* und *Pixabay*, 2020